J-Abdi
Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Vol.3, No.12, Mei 2024

EVALUASI MENTAL, KOGNITIF SERTA STATUS NUTRISI PADA LANSIA

Oleh
Wahyana Mujari Wahid[1], Abdul Rahman[2], Arimbi[3], Poppy Elisano Arfanda[4], Nurliani[5]
[1,2]Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar
[3]Jurusan Fisioterapi, Universitas Negeri Makassar
[4,5]Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar
E-mail: [1]wahyana.mujari@unm.ac.id

Article History:
Received: 10-04-2024
Revised: 20-04-2024
Accepted: 17-05-2024

Keywords:
Lansia, Mental, Kognitif, Status Nutrisi

Abstract: *Sehat dan produktif serta tetap dapat berkontribusi positif adalah tujuan pembangunan kelanjutusiaan secara umum. Tantangan penuaan penduduk mencakup semua aspek dari kehidupan. Kondisi mental, kognitif serta status nutrisi lansia penting sebagai acuan bagi lansia mencapai kualitas hidup yang baik di hari tua. Gambaran serta informasi kondisi mental, kognitif dan status nutrisi lansia menjadi penting dalam upaya merancang program pembangunan berkelanjutan bagi lansia. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk memberikan edukasi dan evaluasi dalam memberikan gambaran kepada masyarakat tentang profil atau kondisi mental, kognitif dan status nutrisi pada lansia. Metode pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan melakukan edukasi dan evaluasi mental, kognitif dan status nutrisi pada lansia. Evaluasi mental dan kognitif dilakukan dengan tes Abbreviated Mental Test (AMT) dan Geriatric Deppresion Scale (GDS) sedangkan penilaian status gizi dilakukan dengan tes Mini Nutritional Assessment (MNA). Peserta pengabdian ini berjumlah 40 lansia yang terdiri dari 21 laki-laki dan 19 perempuan yang bekerja sama dengan LSM Pembinaan Prestasi dan Potensi Kesehatan Olah Raga Indonesia (P3KORIN). Hasil dari pengabdian ini diperoleh (1) Rata-rata nilai Abbreviated Mental Test (AMT) pada laki-laki 6,8 sedangkan pada Perempuan 7,4 yang masuk dalam kategori mengalami gangguan ingatan sedang. (2) Rata-rata nilai Geriatric Deppresion Scale (GDS) laki-laki 15,7 sedangkan pada Perempuan diperoleh rata-rata nilai 14,9 yang keduanya termasuk dalam kategori mengalami depresi ringan. (3) Nilai rata-rata Mini Nutritional Assessment (MNA) pada laki-laki 11,3 sedangkan pada perempuan diperoleh nilai 11,1 22 yang keduanya termasuk dalam kategori beresiko malnutrisi. Kesimpulannya, hasil dari pengabdian ini dapat*

dirasakan sangat bermanfaat dalam memberikan informasi dan pengetahuan kepada mitra (P3KORIN) tentang kondisi dan gambaran mental, kognitif dan status nutrisi lansia di kota makassar.

PENDAHULUAN

Ageing population atau struktur penduduk tua juga telah memasuki Indonesia, dari 10 penduduk terdapat 1 orang lansia. Fenomena *ageing populasi* bisa menjadi salah satu bonus demografi ketika jumlah lansia semakin banyak tetapi masih produktif dan dapat memberikan sumbangsih positif (Heryanah, 2015). Tantangan penuaan penduduk mencakup hampir dari setiap aspek kehidupan. Dibutuhkan suatu program pembangunan berkelanjutan bagi kelanjutusiaan yang mampu mengayomi kehidupan lansia di Indonesia.

Penduduk lanjut usia adalah mereka yang telah mencapai usia 60 tahun ke atas. Secara umum setiap individu yang memasuki lanjut usia akan menghadapi penurunan secara sistemik seperti penurunan fungsi ginjal, fungsi jantung, mata, fungsi mental dan kognitif, termasuk kondisi kecukupan nutrisi. Penurunan fungsi kognitif adalah perubahan fungsi kerja otak seperti mudah lupa (forgetfulness) yang merupakan bentuk gangguan kognitif yang paling ringan. Sekitar 39% lanjut usia pada rentang usia 50-59 tahun mengalami gangguan kognitif ringan dan diperkirakan meningkat menjadi lebih dari 85% pada usia 80 tahun (Wreksoatmodjo, 2012). Perubahan fungsi kognitif ini tentunya membawa dampak tersendiri bagi kehidupan lansia. Studi oleh Surprenant & Neath (2007) menunjukkan bahwa perubahan fungsi kognitif pada lansia berasosiasi secara signifikan dengan peningkatan depresi dan memiliki dampak terhadap kualitas hidup seorang lansia. Selain itu, lansia yang mengalami perubahan fungsi kognitif lebih banyak kehilangan hubungan dengan orang lain, bahkan dengan keluarganya sendiri (Surprenant & Neath, 2007).

Fungsi kognitif juga disebabkan oleh gangguan pada sistem saraf pusat yang meliputi gangguan suplai oksigen ke otak, degenerasi/penuaan, penyakit alzheimer dan malnutrisi. Dari faktor-faktor tersebut masalah yang sering dihadapi lansia yang mengalami perubahan mental (gangguan kognitif) diantaranya gangguan orientasi waktu, ruang, tempat dan tidak mudah menerima hal/ide baru.

Depresi adalah bukan sekedar perasaan sedih. Depresi mengenai seluruh diri individu termasuk perasaan, pikiran dan kesehatan fisik (Maramis 2014). Faktor-faktor yang meningkatkan kemungkinan munculnya gejala depresi pada lansia meliputi perempuan yang belum menikah atau janda, adanya cacat fisik seperti penyakit fisik, gangguan kognitif atau demensia, masalah tidur kronis, dan kecemasan. Selain itu, faktor-faktor lain termasuk status sosial yang rendah secara ekonomi, kehilangan pasangan atau orang yang penting, stres kronis atau pengalaman stresor yang berkelanjutan, serta kurangnya dukungan psikososial seperti kesepian atau isolasi sosial. Selain itu, kelainan kepribadian, riwayat gangguan psikiatri sebelumnya, dan disfungsi perkawinan juga merupakan faktor risiko untuk mengalami depresi dengan onset yang lebih awal (Blazer, 2003; Gallagher et al., 2009).

Gangguan atau penurunan fungsi fisik/biologis termasuk penurunan fungsi mental dan kognitif terlebih dahulu harus di mengerti dan disesuaikan untuk merencanakan suatu program berkelanjutan bagi lanjut usia. Penyajian data tentang lanjut usia dapat dijadikan evaluasi perencanaan kebijakan dan program keberlanjutan bagi lansia untuk menjaga kemandirian dan derajat sehat menuju individu yang tetap produktif di usia lanjut.

LSM Pengembangan Potensi Prestasi dan Kesehatan Olahraga Indonesia (P3KORIN) merupakan organisasi yang secara umum konsen dalam keolahragaan nasional khususnya di Sulawesi Selatan dan juga sangat konsen dalam peningkatan derajat kesehatan masyarakat khususnya melalui aktifitas fisik dan olahraga. Berdasarkan uraian tersebut pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikat informasi serta evaluasi bersama P3KORIN bagaimana kondisi mental, kognitif serta pemenuhan zat gizi lansia yang ada di kota makassar. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini untuk memberikan data dan gambaran terkini bagi P3KORIN bagaimana kondisi mental, kognitif serta status gizi lansia yang ada di kota makassar.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di laksanakan selama empat (4) hari dengan menggunakan metode yang dilakukan adalah ceramah dengan melakukan penyampaian materi-matei tentang angka harapan hidup, populasi lansia serta bagaimana menjadi individu yang tetap sehat, mandiri serta produktif di hari tua oleh dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Metode pengabdian masyarakat dengan edukasi dan evaluasi mental, kognitif serta penilaian status gizi. Evaluasi mental dan kognitif dilakukan dengan tes *Abbreviated Mental Test* (AMT) dan *Geriatric Deppresion Scale* (GDS) sedangkan penilaian status gizi dilakukan dengan tes *Mini Nutritional Assessment* (MNA). Jumlah peserta dalam pengabdian kepada masyarakat berjumlah 40 orang. Hasil dari kegiatan pengabdian ini adalah menambah pengetahuan tentang pentingnya menjaga kondisi mental, kognitif serta status gizi sampai pada usia lanjut agar tetap produktif ditengah proses demografis yang menuju *Ageing population* dan gambaran terkini berkaitan dengan mental, kognitif serta status gizi lansia yang ada di kota makassar.

HASIL

Hasil evaluasi kesehatan, kebugaran, dan kemandirian pada lansia disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Analisis Deskriptif Evaluasi Mental, Kognitif, dan Status Nutrisi Pada Lansia.

Jenis Kelamin						
Laki-Laki				Perempuan		
Variabel	N	Rata-Rata	Keterangan	N	Rata-Rata	Keterangan
USIA	19	67	-	21	64	-
AMT		6.8	Gangguan Ingatan Sedang		7.4	Gangguan Ingatan Sedang
GDS		15.7	Depresi Ringan		14.9	Depresi Ringan
MNA		11.3	Beresiko Malnutrisi		11.1	Beresiko Malnutrisi

Pada tabel di atas dapat ditarik informasi sebagai berikut:

1. Rata-rata usia peserta laki-laki 67 tahun sedangkan perempuan 64 tahun, secara kategori sudah termasuk dalam kategori usia lanjut.
2. Rata-rata nilai *Abbreviated Mental Test* (AMT) pada laki-laki 6,8 sedangkan pada Perempuan 7,4 yang masuk dalam kategori mengalami gangguan ingatan sedang.
3. Rata-rata nilai *Geriatric Deppresion Scale* (GDS) laki-laki 15,7 sedangkan pada Perempuan diperoleh rata-rata nilai 14,9 yang keduanya termasuk dalam kategori kurang mengalami depresi ringan.
4. Nilai rata-rata *Mini Nutritional Assessment* (MNA) pada laki-laki 11,3 sedangkan pada perempuan diperoleh nilai 11,1 22 yang keduanya termasuk dalam kategori beresiko malnutrisi.

DISKUSI

Dari hasil evaluasi yang dilakukan memberikan informasi dan gambaran bahwa dari 40 orang lansia yang dilakukan pengukuran, kondisi mental menggambarkan adanya gangguan ingatan sedang. Pengenalan gejala depresi bagi lansia yang dilakukan dengan tes *Geriatric Deppresion Scale* (GDS) menggambarkan kondisi lansia dengan depresi ringan sedangkan status gizi dari 40 lansia yang berpartisipasi menggambarkan memiliki resiko malnutrisi.

Seseorang yang telah memasuki usia lanjut memerlukan kemampuan kognitif yang kuat untuk meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan, dengan fokus khusus pada optimalisasi kemampuan fungsional, kesejahteraan umum, pemulihan produktivitas, pengembangan kreativitas, dan peningkatan perasaan bahagia.

Masalah kesehatan mental pada lansia sering kali luput dari perhatian dan tidak ditangani, sehingga stigma yang melekat pada kondisi ini menghalangi lansia untuk mencari bantuan. Pada lansia, kesejahteraan mental dipengaruhi tidak hanya oleh lingkungan sekitar dan interaksi sosial, namun juga oleh efek kumulatif dari peristiwa kehidupan masa lalu dan tantangan unik yang terkait dengan penuaan (Suhermi dan Asnaniar, 2020).

Status gizi dapat secara nyata memengaruhi kualitas hidup para lansia, yang dipengaruhi oleh sejumlah faktor (Rios, et al, 2021), (Sharma, et al, 2021). Nutrisi memiliki peran krusial dalam proses penuaan, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, serta mempromosikan penuaan yang sehat pada populasi lansia (Kushwaha, et al 2020). Di samping itu, peningkatan usia berkaitan dengan risiko malnutrisi yang lebih tinggi, yang dapat mengancam kesejahteraan para lansia secara signifikan (Khatami, et al, 2020).

Aktifitas fisik atau olahraga tidak hanya memberikan manfaat secara fisik tetapi juga memberikan manfaat terhadap kondisi mental seseorang termasuk pada lansia. Beberapa penelitian menemukan bahwa beraktifitas fisik secara teratur dapat meningkatkan kerja dan fungsi tubuh dengan baik termasuk dalam proses berpikir dan pengambilan keputusan. Aktifitas fisik dapat meningkatkan aliran darah ke otak sehingga dapat meningkatkan fungsi proses kognitif. Menurut KirkSanchez dan McGough (2013) menyatakan bahwa saat seseorang melakukan aktifitas fisik, otak akan distimulasi sehingga dapat meningkatkan protein di otak yang disebut Brain Derived Neutropic Factor (BDNF) yang berperan penting dalam menjaga sel saraf agar tetap sehat (Sauliyusta dan Rekawati 2016). Saat melakukan aktifitas fisik atau olahraga tubuh akan memproduksi lebih banyak hormon endorphin yang memberikan rasa senang dan Bahagia bagi seseorang. *Mind Body Exercise* adalah aktifitas fisik atau latihan olah fisik dan pikiran yang dapat meningkatakan keseimbangan, koordinasi, konsentrasi, dan mengatasi stres. Olahraga terbukti dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan dengan meningkatkan produksi hormon penurun stres dan endorfin dalam tubuh. Hal ini juga dapat memberikan pengalihan fokus yang positif, memutus siklus pikiran negatif yang sering kali menyertai masalah kesehatan mental atau masalah citra tubuh.

Nutrisi, bersama dengan olahraga, memiliki peran yang krusial dalam menjaga kesehatan otak. Pola makan yang seimbang memberikan nutrisi penting bagi fungsi otak yang efektif. Contohnya, asam lemak omega-3, yang umumnya terdapat dalam ikan dan kacang-kacangan, berperan penting dalam kesehatan otak dan fungsi kognitif, antioksidan yang terdapat dalam buah-buahan dan sayuran dapat membantu melindungi otak dari stres oksidatif yang berkaitan dengan penurunan kognitif. Konsumsi makanan kaya protein tanpa lemak, biji-bijian, serta beragam buah dan sayuran juga dapat mendukung kesehatan tubuh

dan otak.

Diadakannya kegiatan pengabdian ini menjadi sarana edukasi serta evaluasi melalui kerja sama mitra (P3KORIN) yang kemudian diharapkan menjadi langkah awal dalam tindak lanjut kegiatan yang nantinya akan mendukung pembangunan kelanjutusiaan yang sehatn dan produktif.

Gambar 1. Dokumentasi Pengabdian.

Gambar 2. Pengisian Kuesioner.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan dapat memberikan manfaat terhadap pemberian informasi serta pengetahuan mitra (P3KORIN) tentang kondisi dan gambaran bagaimana kondisi mental, kognitif, dan status nutrisi lansia lansia yang ada di kota makassar. Pengabdian ini juga bisa menjadi rujukan dalam merancang program pembangunan yang berkelanjutan bagi lansia ada di kota makassar.

DAFTAR REFERENSI

[1] Blazer DG. Depression in Late Life: Review and Commentary. *Journal of Gerontology: Medical Sciences*. *The Gerontological Society of America 2003*, Vol. 58A, No. 3, (2003) 249–265.

[2] Gallagher D, Mhaolain AN, Greene E, Walsh C, Denihan A, Bruce I, Golden J, Conroy RM, Kirby M, Lawlor BA. Late life depression: a comparison of risk factors and symptoms according to age of onset in community dwelling older adults. *Int J Geriatr Psychiatry*, Vol. 25, No. 10 (Desember 2009): 981-987.

[3] Heryanah. Ageing Population dan Bonus Demografi Kedua di Indonesia. *Jurnal Populasi*, Vol: 23, No: 02 (2015): 1 – 6.

[4] Khatami F, Shafiee G, Kamali K, Ebrahimi M, Azimi M, Ahadi Z, et al. Correlation between malnutrition and health-related quality of life (HRQOL) in elderly Iranian adults. *J Int Med Res*, 48(1), (Jan 2020) :300060519863497.

[5] Kushwaha S, Khanna P, Srivastava R, Jain R, Singh T, Kiran T. Estimates of malnutrition and risk of malnutrition among the elderly (≥60 years) in India: A systematic review and meta-analysis. *Ageing Res Rev*, ;63:101137, (Nov 2020).

[6] Maramis MM. Depresi Pada Lanjut Usia. *J Widya Med Surabaya*, Vol.2 No.1(April 2014):39–50.

[7] Rios TC, de Oliveira LPM, da Costa MLV, da Silva Baqueiro Boulhosa RS, Roriz AKC, Ramos LB, et al. A poorer nutritional status impacts quality of life in a sample population of elderly cancer patients. *Health Qual Life Outcomes*, 19(1):90, (Maret 2020).

[8] Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). Aktivitas Fisik Memengaruhi Fungsi Kognitif Lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia,* 19(2), (2016) 71–77.

[9] Sharma S, Yadav DK, Karmacharya I, Pandey R. Quality of Life and Nutritional Status of the Geriatric Population of the South-Central Part of Nepal. *J Nutr Metab*. (2021).

[10] Suhermi., Asnaniar, W. O. S. Relaksasi Otot Progresif pada Lansia dengan Masalah Psikososial. *Window of Community Dedication Journal*. 1(1). (2020).

[11] Surprenant, A. M., & Neath, I. *Cognitive aging. In J. M. Wilmouth & K. F. Ferraro (Eds.), Gerontology: Perspecitves and issues.* 3rd edition. New York: Springer, 2007.

[12] Wreksoatmodjo BR. Penelitian Pendahuluan atas Hubungan Social Engagement dengan Fungsi Kognitif. *Jurnal Cermin Dunia Kedokteran*, 39, pp (2012): 110-117.